

Методические рекомендации к методико-практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» для специальности 040400 «Социальная работа»

Тема 1: ГИБКОСТЬ. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ И КОНТРОЛЯ

Оснащение: компьютер, мультимедийный проектор, гимнастический коврик, гимнастическая палка, прибор для оценки качества гибкости.

Пояснительная записка: Гибкость имеет большое значение в большинстве видов спорта и упражнений. Хорошо развитая гибкость помогает гораздо быстрее овладеть рациональной техникой, с большой легкостью, силой и быстротой выполнять многие движения, что создает некоторый дополнительный резерв в их экономизации.

В профессионально-прикладной физической подготовке врача развитие гибкости занимает одно из ведущих мест, т. к. во многом переопределяет более высокую работоспособность и производительность труда, а также профилактику профессиональных заболеваний (вынужденная поза врача стоматолога, оперирующего хирурга).

Цель занятия для студентов: овладеть методикой воспитания физического качества «Гибкость».

Базовая информация: знания, полученные на занятиях в 9-11 классах по предметам «Физическая культура» и «ОБЖ».

Формируемые понятия: «гибкость», «активная и пассивная гибкость», гониометр, «динамическая и статическая гибкость».

План:

- 1. Понятие «гибкость», ее характеристики.**
- 2. Физиологическая характеристика гибкости.**
- 3. Виды гибкости.**
- 4. Методы определения гибкости.**
- 5. Методы развития гибкости.**
- 6. Профессионально-прикладное значение качества гибкости**

Специалисты, изучающие тему: А.Б. Гандельсман, М.А. Годик, Н.В. Зимкин, С.Н., Кучкин, Л.П. Матвеев и др.

Контроль знаний: собеседование на зачетном занятии; тестовый опрос.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение «гибкость», ее характеристики.
2. Перечислите виды гибкости и дайте им определения.
3. Раскройте методы определения гибкости.
4. Обоснуйте дозировки выполнения активных упражнений на гибкость.
5. Раскройте профессионально-прикладное значение качества гибкости.

Контрольные тесты:

1. **Гибкость – это способность человека выполнять движения:**
 - а) с максимальной скоростью;
 - б) с максимальным усилием;
 - в) с высокой координацией;
 - г) с большой амплитудой.
2. **Виды гибкости (укажите 4 правильных ответа):**
 - а) статистическая;
 - б) динамическая;
 - в) скоростная;
 - г) активная;
 - д) пассивная;
 - е) амплитудная;
 - ж) статическая.
3. **В чём значимость гибкости для спортсмена (укажите 2 правильных ответа):**
 - а) способствует более экономичному выполнению упражнений;
 - б) способствует ускорению восстановительных процессов в организме;
 - в) способствует уменьшению травматизма;
 - г) способствует увеличению двигательных навыков;
 - д) способствует более интенсивному выполнению упражнений.
4. **Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости (укажите 3 правильных ответа):**
 - а) смежные;
 - б) маховые;
 - в) простые;
 - г) скоростные;
 - д) комплексные;
 - е) пружинистые.
5. **Какие из перечисленных факторов влияют на проявление степени гибкости человека (укажите 4 правильных ответа)?**
 - а) температура окружающей среды;
 - б) половая принадлежность;
 - в) ритм движений;
 - г) конституция;

- д) спортивная специализация;
- е) предварительная разминка.

Ключи для тестов:

1 - г; 2 - б, г, д; ж; 3 - а, в; 4 - б, в; е; 5 - а, в, д, е.

Литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
2. Кучкин С.Н. Характеристика двигательных качеств: Учебно-практическое пособие для дистантной формы /С.Н Кучкин, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2002.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: издательство «Лань», 2003. – 160с.
4. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 352 с., илл.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.

Тема 2: ВЫНОСЛИВОСТЬ. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ И КОНТРОЛЯ

Оснащение: компьютер, мультимедийный проектор.

Пояснительная записка: Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате занятий физическими упражнениями, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях. Методико-практическое занятие «Выносливость. Методы развития и контроля» предусматривает теоретическое освоение студентами основных характеристик физического качества «выносливость» с дальнейшим закреплением и совершенствованием его в процессе многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной, а также в будущей профессиональной деятельности.

Цель занятия для студентов: овладеть методикой воспитания физического качества «выносливость».

Базовая информация: знания, полученные на занятиях в 9-11 классах по физической культуре и ОБЖ, при изучении основных физических качеств на методико-практических и лекционных занятиях по физической культуре в вузе на 1 курсе.

Формируемые понятия: физическое качество выносливость, скоростная, силовая, аэробная выносливость.

План:

1. Краткая характеристика физического качества «выносливость».
2. Физиологическая характеристика выносливости.
3. Виды выносливости.
4. Методы развития «выносливости».
5. Методы контроля за физическим качеством «выносливость».
6. Профессионально-прикладное значение выносливости для работников здравоохранения.

Специалисты, изучающие тему: Кучкин С.Н., Матвеев Л.П., М.А. Годик, В.С. Фарфель. Тер – Ованесян И., Попов В. Б., Пономарёва В. В., Зеличенко В., Гилмор Г.

Контроль знаний: собеседование на зачетном занятии; тестовый опрос.

Контрольные вопросы:

1. Дайте краткую характеристику физического качества «выносливость».
2. Дайте физиологическую характеристику выносливости.
3. Охарактеризуйте виды выносливости.
4. Охарактеризуйте методы развития «выносливости».
5. Охарактеризуйте методы контроля за физическим качеством «выносливость».
6. Каково профессионально-прикладное значение выносливости для работников здравоохранения?

Контрольные тесты:

1. Выносливость – это способность:

- а) человека выполнять упражнения с максимальным усилием;
- б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды;
- в) организма быстро восстанавливаться после физических упражнений;
- г) организма противостоять утомлению.

2. Виды выносливости (укажите 2 правильных ответа):

- а) целенаправленная;
- б) общая;
- в) объемная;
- г) специальная;
- д) условная.

3. Методы определения выносливости (укажите 2 правильных ответа):

- а) прямые;
- б) линейные;
- в) поэтапные;
- г) относительные;
- д) косвенные.

4. Укажите 2 метода развития выносливости:

- а) непрерывный;
- б) интенсивный;
- в) равномерный;
- г) интервальный.

5. Разновидности специальной выносливости (укажите 4 правильных ответа):

- а) скоростная;
- б) силовая;
- в) ведущая;
- г) статическая;
- д) базовая;
- е) скоростно-силовая.

Ключи для тестов:

1 - г; 2 - б, г, д; 3 – а,д; 4 - а,г; 5 - а,б,г,е.

Литература:

1. Аракелян Е. Е., Филин В. П., Коробов А. В., Левченко А. В.. Бег на короткие дистанции (спринт). М., Инфра-М., 2002г.
2. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000г.
3. Кучкин С.Н. Характеристика двигательных качеств: Учебно-практическое пособие для дистантной формы /С.Н Кучкин, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2002.
4. Зеличенко В., Никитушкин В., Губа В. Легкая атлетика. Критерии отбора. Терра- Спорт, 2000 г.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: издательство «Лань», 2003. – 160с.
7. Попов В.Б. 555Специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М., 2003г.
8. Тер - Ованесян И. Подготовка легкоатлета, современный взгляд. Терра - Спорт, 2000г
9. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 352 с., илл.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений М., Академия, 2000 г.

Тема 3: УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ

Оснащение: компьютер, мультимедийный проектор.

Пояснительная записка: Методико-практическое занятие «*Утренняя гигиеническая гимнастика. Методика составления и проведения*» предусматривает освоение и воспроизведение студентами основных средств утренней гигиенической гимнастики (УГГ), а также самостоятельное составление и проведение комплекса УГГ.

В качестве форм методико-практической подготовки используются ролевые тренинги для самостоятельного выполнения и проведения УГГ, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению методикой УГГ.

При проведении методико-практического занятия «*Утренняя гигиеническая гимнастика. Методика составления и проведения*» рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- заблаговременно выдать студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- объяснить методы обучения, показать соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов;
- студенты при взаимоконтроле воспроизводят комплекс УГГ под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя с группой студентов обсуждаются и анализируются итоги выполненного задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию практических действий, приемов и средств.

Дальнейшее закрепление и совершенствование проведения комплекса УГГ происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Цель занятия для студентов: овладеть основами методики составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Базовая информация: знания, полученные на занятиях в 9-11 классах по предметам «Физическая культура» и «Основы безопасности и жизнедеятельности».

Формируемые понятия: физические упражнения; утренняя гигиеническая гимнастика; физиологический механизм воздействия УГГ; оформление комплекса УГГ.

План

- 1. Цель и задачи утренней гигиенической гимнастики.**
- 2. Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики.**
- 3. Правила сокращений.**
- 4. Термины общеразвивающих и вольных упражнений.**
- 5. Правила и формы записи упражнений.**
- 6. Структура комплекса утренней гигиенической гимнастики.**
- 7. Оформление титульного листа.**

Специалисты, изучающие тему: А.А. Васильков, О.К. Грачёв, А. Глейberman, В.И. Купчинов, Ю.В. Менхин, Е.К. Пегова, В.В. Пономарёва и др.

Контроль знаний: собеседование на зачетном занятии; тестовый опрос.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение «утренняя гигиеническая гимнастика».
2. Раскройте медико-физиологическое воздействие физических упражнений на организм человека.
3. Цели и задачи утренней гигиенической гимнастики.
4. Структура построения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
5. Правила и формы записи упражнений.
6. Правила составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Контрольные тесты:

1. Задачами комплекса УГГ являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;
- б) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
- в) развить и совершенствовать быстроту;
- г) полноценно включить организм в предстоящую работу;
- д) развить и совершенствовать выносливость.

2. Упражнения, которые следует включать в комплекс УГГ (укажите 3 правильных ответа):

- а) общеразвивающие;
- б) со значительным отягощением;
- в) на гибкость;

- г) длительного статического характера;
- д) на восстановление дыхания.

3. Укажите виды упражнений, которые входят в структуру комплекса УГГ (укажите 3 правильных ответа):

- а) для мышц туловища;
- б) для мышц верхних и нижних конечностей;
- в) прыжки в длину с разбега;
- г) ходьба;
- д) ускорение на короткие дистанции.

4. Знания по составлению комплекса УГГ помогают составить (укажите 2 правильных ответа):

- а) план спортивных мероприятий;
- б) комплекс производственной гимнастики;
- в) комплекс лечебной физкультуры;
- г) программу развития физических качеств.

Ключи к тестам: 1 - а,г; 2 - а,в,д; 3 - а,б,г; 4 - б,в.

Литература:

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. – Изд.: Феникс, 2008.-381с.
2. Грачёв О.К. Физическая культура: Учебное пособие /Под ред. Е.В. Харламова. –М.: ИКЦ «МАРТ»; Ростов н/Д: Изд. Центр «МАРТ», 2005.- С.184-197.
3. Глейberman А. Всегда в хорошей форме / А. Глейberman // Физкультура и спорт. - 2000. - № 12. - С. 16-17.
4. Купчинов В.И. Физическое воспитание в вузе.- М.: Тетра Системс, 2006. -352 с.
5. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Изд-во «Феникс», 2002.- 384 с.
6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Изд-во «СпортАкадемПресс», 2003.- 303 с.
7. Физическая активность подростков / Е.К. Пегова и др. // Гигиена и санитария, 2003. - №6. – С. 64-67.
8. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред. В.В. Пономарёвой. –М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006.-352с.

Тема 4: БЫСТРОТА. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ И КОНТРОЛЯ

Оснащение: компьютер, мультимедийный проектор.

Пояснительная записка: Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате занятий физическими упражнениями, могут быть легко перенесены человеком в другие области его

деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях. Методико-практическое занятие «Быстрота. Средства, методы развития и контроля» предусматривает теоретическое освоение студентами основных характеристик физического качества «быстрота» с дальнейшим закреплением и совершенствованием его в процессе многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной, а также в будущей профессиональной деятельности.

Цель занятия для студентов: овладеть методикой воспитания физического качества «быстрота».

Базовая информация: знания, полученные на занятиях в 9-11 классах по физической культуре и ОБЖ, при изучении основных физических качеств на методико-практических и лекционных занятиях по физической культуре в вузе на 1 курсе.

Формируемые понятия: физическое качество быстрота, двигательные навыки, двигательный опыт, двигательные реакции.

План:

1. **Определение быстроты. Виды проявления скоростных качеств.**
2. **Основные предпосылки быстроты. Факторы, влияющие на быстроту.**
3. **Развитие быстроты:**
 - а) средства и методы развития;
 - б) профилактика травматизма при выполнении скоростных упражнений;
 - в) методы контроля качества быстроты.
4. **Значение качества быстроты в профессиональной деятельности.**

Специалисты, изучающие тему: Кучкин С.Н., Пономарёва В. В., Ильинич В.И., Матвеев Л.П., Велитченко В., Тер – Ованесян И., Зеличенко В., Гилмор Г., Попов В. Б., Аракелян Е. Е.

Контроль знаний: собеседование на зачетном занятии; тестовый опрос.

Контрольные вопросы:

1. Что такое быстрота?
2. Назовите виды проявления скоростных качеств.
3. От чего зависит быстрота движений? Назовите факторы, влияющие на быстроту.
4. В чем состоит физиологическая сущность быстроты?

5. Назовите основные средства развития быстроты.
6. Назовите методы развития быстроты.
7. Назовите методы контроля качества быстроты.

Контрольные тесты:

1. Быстрота – это способность человека выполнять:

- а) движения с минимальным усилием;
- б) движения с максимальной амплитудой;
- в) движения в минимальный промежуток времени;
- г) движения в максимальный промежуток времени.

2. Разновидности проявления быстроты (укажите 3 правильных ответа):

- а) скорость реакции;
- б) характеристика умственных способностей;
- в) характеристика темпа движений;
- г) предельное усилие отдельных мышечных групп;
- д) предельная быстрота отдельных движений;
- е) предельная амплитуда отдельных движений.

3. Укажите не подходящее средство развития быстроты в затрудненных условиях:

- а) бег в гору;
- б) бег по песку;
- в) бег с закрытыми глазами;
- г) бег с сопротивлением.

4. Укажите не подходящее средство развития быстроты в облегченных условиях:

- а) пробегание дистанции с горы;
- б) метание облегченных снарядов;
- в) прыжки с подкидного мостика;
- г) бег против ветра.

5. Факторы, влияющие на быстроту (укажите 3 правильных ответа):

- а) основной обмен;
- б) врожденные способности;
- в) тренированность;
- г) резистентность организма;
- д) количество гемоглобина в крови;
- е) биохимические механизмы.

Ключи для тестов:

1 – в; 2 – а,в,д; 3 – в; 4 – г; 5 – б,в,е.

Литература:

1. Аракелян Е. Е., Филин В. П., Коробов А. В., Левченко А. В.. Бег на короткие дистанции (спринт). М., Инфра-М., 2002г.

2. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000г.
3. Кучкин С.Н. Характеристика двигательных качеств: Учебно-практическое пособие для дистантной формы /С.Н Кучкин, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2002.
4. Зеличенко В., Никитушкин В., Губа В. Легкая атлетика. Критерии отбора. Терра- Спорт, 2000 г.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: издательство «Лань», 2003. – 160с.
7. Попов В.Б. 555Специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М., 2003г.
8. Тер - Ованесян И. Подготовка легкоатлета, современный взгляд. Терра - Спорт, 2000г
9. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 352 с., илл.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений М., Академия, 2000 г.

Тема 5: СИЛА. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ И КОНТРОЛЯ

Оснащение: компьютер, мультимедийный проектор.

Пояснительная записка: Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате занятий физическими упражнениями, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях. Методико-практическое занятие «Сила. Методика воспитания и контроля» предусматривает теоретическое освоение студентами основных характеристик физического качества «сила» с дальнейшим закреплением и совершенствованием его в процессе многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной, а также в будущей профессиональной деятельности.

Цель занятия для студентов: овладеть методикой развития физического качества «Сила».

Базовая информация: знания, полученные на занятиях в 9-11 классах по физической культуре и ОБЖ, при изучении основных физических качеств на методико-практических и лекционных занятиях по физической культуре в вузе на 1 и 2 курсе.

Формируемые понятия: физическое качество сила, двигательные навыки, двигательный опыт, силовые способности, мышечно-суставная чувствительность, двигательные реакции.

План:

- 1. Общая характеристика физического качества «силы».**
- 2. Физиологическая характеристика силы.**
- 3. Виды силы.**
- 4. Методики воспитания качества «силы».**
- 5. Особенности силовой тренировки девушек и женщин.**
- 6. Методы контроля силовых способностей человека.**
- 7. Указания к предупреждению травм при силовой тренировке.**

Специалисты, изучающие тему: Белинович В.В., Васильев И.Г. , Гончаров Н.И., Матвеев Л.П., Зациорский В.М., Ильинич, В. И., Бернштейн Н.А., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.

Контроль знаний: собеседование на зачетном занятии; тестовый опрос.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение физического качества «сила».
2. Перечислите методы развития силы
3. Охарактеризуйте силу с физиологической точки зрения.
4. Какие физиологические механизмы лежат в основе развития силовых способностей.
5. Назовите виды силы.
6. Перечислите особенности силовой тренировки девушек и женщин.
7. Охарактеризуйте возрастные особенности развития силы.
8. Опишите самые простые тесты для оценки показателей силы.

Контрольные тесты:

1. Сила– это способность человека:

- а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени;
- б) преодолеть сопротивление или противодействовать ему;
- в) быстро овладеть техникой циклических движений;
- г) преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

2. Методы развития силы(укажите 3 правильных ответа):

- а) метод электростимуляции;
- б) метод предельных нагрузок;
- в) метод максимальных нагрузок;
- г) динамометрический метод;
- д) изометрический метод.

3. Физиологическая характеристика силы (укажите 3 правильных ответа):

- а) типа и вида мышечных волокон;
- б) степень синхронизации всех двигательных единиц;
- в) суммарное количество выполненных движений;
- г) длина мышечного волокна в данный момент;
- д) запас условных и безусловных рефлексов;

4. Контроль за развитием силы (укажите 3 правильных ответа)

- а) хронометрия;
- б) вестибулометрия
- в) динамометрия;
- г) полидинамометрия;
- д) электромиография.

5. Виды силы (укажите 3 правильных ответа):

- а) телесная;
- б) статическая
- в) сочетание телесной и предметной;
- г) сочетание телесной и условной;
- д) скоростная;
- е) относительная.

Ключи для тестов:

1 - г; 2 - а, в, д; 3 –а, б, г; 4 - в, г; 5 - б, д, е.

Литература:

1. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! Книга
2. Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. М: 2008. - 51с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970. – 199с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для физкультурных вузов / А. М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2005. - 544 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: издательство «Лань», 2003. – 160с.
6. Лимаря П.Л. Новое в методике воспитания физических качеств у школьников [Текст]: методические рекомендации / П.Л. Лимаря - М.: ФиС, 2003.-57с.
7. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры: учеб. пособие / В. С. Рубин. - М.: Физическая культура, 2006. - 112 с.
8. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 352 с., илл.

9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст]: учебное пособие для студентов / В.П. Филин. - М.: ФиС, 2004. - 234с.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика Физического воспитания и спорта, М.: Академия, 2004. 169 с.

Тема 6: МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗА ПЕРЕНОСИМОСТИ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Оснащение: компьютер, мультимедийный проектор.

Пояснительная записка:

Методико-практическое занятие «Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре» предусматривает освоение и воспроизведение студентами основных методов экспресс-диагностики сердечно-сосудистой системы, а также самостоятельного контроля и анализа переносимости нагрузки на учебных, учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях.

При проведении методико-практического занятия «Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре» рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- заблаговременно выдать студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- объяснить методы контроля и самоконтроля за состоянием здоровья занимающегося на занятиях по физической культуре, показать методику измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления для достижения необходимых результатов;
- студенты при взаимоконтроле под наблюдением преподавателя осуществляют быструю диагностику сердечно-сосудистой системы на протяжении всего занятия по физической культуре;
- под руководством преподавателя с группой студентов обсуждаются и анализируются итоги выполненного задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию практических действий, приемов и средств.

Дальнейшее закрепление и совершенствование проведения экспресс-анализа переносимости нагрузки происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности.

Контроль усвоения содержания занятия осуществляется в рамках зачётного собеседования по специально разработанным контрольным вопросам и тестам.

Целевая установка: овладеть методикой экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре.

Базовая информация: знания, полученные на занятиях в 9-11 классах по физической культуре и ОБЖ.

Формируемые понятия: экспресс-анализ переносимости нагрузки, энергетическая стоимость занятия, энергетическая стоимость выполняемых упражнений.

План

- 1. Определение физической нагрузки.**
- 2. Этапы работы по определению интенсивности переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре.**
- 3. Определение исходных данных.**
- 4. Обработка полученных результатов и их анализ.**
- 5. Методика определения энергетической стоимости занятия.**

Специалисты, изучающие тему: В.Б. Мандриков, С.Н. Кучкин, К.В. Гавриков, И.А. Ушакова, М.П. Мицулина, Д.Е. Егоров, В.П. Каргополов, С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова и др.

Контроль знаний: собеседование на зачетном занятии; тестовый опрос.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте цель оперативного контроля и сущность метода экспресс-анализа переносимости нагрузки
2. Опишите методику определения ЧСС, АД и ЭКС.
3. Дайте характеристику зон мощности нагрузки на занятиях по физическому воспитанию.
4. Опишите структуру карты экспресс-анализа переносимости нагрузки.
5. Произведите расчёт пульсовой и энергетической стоимости занятия по физическому воспитанию.

Контрольные тесты:

- 1. Для чего используется экспресс-оценка функционального состояния:**
 - а) для определения переносимости нагрузки;
 - б) для определения психоэмоционального состояния;
 - в) для определения физической подготовленности;
 - г) для определения физического развития.
- 2. Укажите, какие из перечисленных ниже показателей фиксируются в карте экспресс-анализа:**
 - а) частота сердечных сокращений;
 - б) артериальное давление;
 - в) уровень сахара в крови;

- г) электро-кожное сопротивление;
- д) количество шагов.

3. Укажите, по каким трём зонам мощности производится обработка полученных результатов:

- а) до 100 уд/мин; 100-200 уд/мин; свыше 200 уд/мин;
- б) до 130 уд/мин; 130-160 уд/мин; свыше 160 уд/мин.

4. Укажите правильную формулу суммарного пульса покоя:

- а) ЧСС в покое $\times$ продолжительность занятия (90 мин);
- б) ЧСС (с 5 по 90 мин) $\times$ продолжительность занятия (90 мин).

5. Укажите правильную формулу рабочей пульсовой стоимости (PS) всего занятия:

- а) $\sum \text{ЧСС (с 5 по 90 мин)} - (\text{ЧСС в покое} \times \text{продолжительность занятия (90 мин)})$;
- б) ЧСС в покое $\times$ продолжительность занятия (90 мин)

Ключи: 1 - а; 2 - а,б,г,д; 3 - б; 4 - а; 5 - а.

Литература:

1. Врачебный контроль в физической культуре.- Изд: «Триада-Х», 2012.-128с.
2. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие, 2003.-184с.
3. Мандриков В.Б. Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов: Учебно-методическое пособие/ В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, М.П. Мицулина, Н.В. Замятина. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2009.- 187с
4. Мандриков В.Б. Организационно-методическое обеспечение учебного процесса в специальном учебном отделении: Учебное пособие. /В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина– Волгоград: Изд-во: «Политехник». - Волгоград, 2004. - 180с.

Тема 7: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Оснащение: компьютер, мультимедийный проектор, гимнастическая скамейка, секундомер, калькулятор.

Пояснительная записка: методика определения физической работоспособности (ФР) методами «PWC₁₇₀» и «степ-тест» является уникальной с точки зрения функционального тестирования кардиореспираторной системы и значительно расширяет кругозор студента в области физиологии и физического воспитания. Получаемые числовые значения физического развития позволяют ранжировать круг исследуемых (спортсмены, обычные люди, больные, мужчины, женщины и т.д.) по функциональным классам, определять резерв сердечно-сосудистой системы и «цену» выполняемых физических нагрузок.

Цель занятия для студентов: овладеть основами методики определения физической работоспособности методами «PWC₁₇₀» и «степ-тест».

Базовая информация: знания, полученные на занятиях по нормальной физиологии и лекциях по физической культуре в вузе на 1-2 курсах.

Формируемые понятия: физическая работоспособность, максимальное потребление кислорода, предельные физические нагрузки, мощность нагрузки, «цена» нагрузки, абсолютные и относительные значения физического развития.

План:

1. Цель определения ФР.
2. Методы определения ФР и области их применения.
3. Физиологические закономерности, на которых основаны методы определения ФР.
4. Методика проведения «PWC₁₇₀».
5. Методика проведения «степ-теста»
6. Практическое выполнение студентами «степ-теста».
7. Анализ и оценка полученных результатов.

Специалисты, изучающие тему: Asjostrand, Walund, В.Л. Карпман, Я.С. Вайнбаум, В.С. Фарфель.

Контроль знаний: собеседование на зачетном занятии; тестовый опрос.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение физической работоспособности.
2. Перечислите цели определения физической работоспособности.
3. Раскройте методы определения физической работоспособности.
4. Перечислите противопоказания к назначению степ-теста PWC₁₇₀.
5. Опишите методику определения физической работоспособности по степ-тесту PWC₁₇₀.
6. Опишите методику определения абсолютной и относительной физической работоспособности по формулам и таблицам.

Контрольные тесты:

1. Укажите, чему пропорциона физическая работоспособность?

а) количеству механической работы, которую человек способен выполнять до ощущения усталости;

б) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с достаточно высокой интенсивностью;

в) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с высокой умственной интенсивностью;

г) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с максимальной интенсивностью.

2. Методы определения физической работоспособности (укажите 2 правильных ответа):

а) косвенные;

б) поэтапные;

в) волнообразные;

г) прямые.

3. Основными противопоказаниями к назначению функциональных проб являются (укажите 2 правильных ответа):

а) выраженная сердечно-сосудистая недостаточность;

б) хронические заболевания желудочно-кишечного тракта;

в) аритмия;

г) заболевания глаз

4. Проведение функциональной пробы прекращается при появлении следующих признаков (укажите 3 правильных ответа):

а) стенокардических болей и неприятных ощущений в области сердца;

б) выраженной одышки и цианозе;

в) признаков обморочного состояния;

г) повышенного потоотделения;

д) первой усталости.

5. Укажите верную формулу В.Л. Карпмана:

а) $PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \times (170 - ЧСС_1) / (ЧСС_2 - ЧСС_1)$;

б) $PWC_{170} = N_2 - (N_2 - N_1) \times 170 - (ЧСС_1 / ЧСС_2) - ЧСС_1$;

в) $PWC_{170} = N_1 + (N_2 + N_1) \times 170 - ЧСС_1 / ЧСС_2 - ЧСС_1$;

Ответы: 1 - б; 2 - а,г; 3 - а,в; 4 - а,б,в; 5 - а.

Литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

2. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 1974.-96 с.

3. Кучкин С.Н. Характеристика двигательных качеств: Учебно-практическое пособие для дистантной формы /С.Н Кучкин, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2002.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: издательство «Лань», 2003. – 160с.

5. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 352 с., илл.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

Тема 8: ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ СТРЕТЧИНГ И ЕГО ЭЛЕМЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Оснащение: компьютер, мультимедийный проектор.

Пояснительная записка: Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате занятий физическими упражнениями, могут быть перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к работе в условиях длительного, вынужденного статического напряжения. Методико-практическое занятие «Применение стретчинга и его элементов на занятиях по физическому воспитанию в вузе» предусматривает теоретическое освоение студентами основных характеристик упражнений «стретчинга» с дальнейшим закреплением и совершенствованием его в процессе многократного использования на учебных занятиях по физической культуре в вузе, во внеучебной физкультурно-спортивной, а также в будущей профессиональной деятельности.

Целевая установка для студентов: овладеть методикой выполнения упражнений «Стретчинга».

Базовая информация: знания, полученные на занятиях в 9-11 классах по физической культуре и ОБЖ, при изучении основных физических качеств на методико-практических и лекционных занятиях по физической культуре в вузе на 1 курсе.

Интеграция с другими кафедрами: анатомии человека, нормальной физиологии, общей гигиены и экологии, физической реабилитации и спортивной медицины с курсом восстановительной медицины, физиотерапии, ЛФК и спортивной медицины.

Формируемые понятия: совершенствование гибкости, двигательные навыки, двигательные умения, стретчинг, статические упражнения, мышечная чувствительность, подвижность в суставах.

План:

1. **Что такое стретчинг?**
2. **Что дает стретчинг и кто может им заниматься.**

3. **Как регулировать нагрузку.**
4. **Контроль над гибкостью.**
5. **Механизм воздействия стретчинга на организм.**
6. **Ограничения и противопоказания.**
7. **Роль стретчинга в профессионально-прикладной физической подготовке врача.**

Специалисты, изучающие тему: Годик М.А., Кувшинникова А.Л., Менхин Ю.В., Тихонов В.Н., Фан Ч., Цацулин П., Шнак, Г., Передернина Я.

Контроль знаний: собеседование на зачетном занятии; тестовый опрос.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение упражнениям стретчинга.
2. Дайте определение статическим упражнениям.
3. Сформируйте два типа тренировочных комплексов и дайте им определение.
4. Перечислите пять компонентов для регулирования нагрузки.
5. Назовите два типа показателей гибкости.
6. Каков механизм воздействия статических упражнений на организм.
7. Какую функцию на организм человека оказывают рефлекторные процессы при выполнении стретчинга.
8. Какие ограничения и противопоказания следует избегать при выполнении стретчинга.
9. Какова роль стретчинга в профессионально-прикладной физической подготовке врача.

Контрольные тесты:

1. Стретчинг – это упражнения:

- а) направленные на развитие и совершенствование ловкости;
- б) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах;
- в) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств;
- г) направленные на совершенствование вестибулярных функций.

2. Укажите тип упражнений стретчинга:

- а) динамические;
- б) статистические;
- в) баллистические;
- г) статические.

3. Укажите, какой компонент не входит в структуру контроля физической нагрузки при выполнении комплекса стретчинга:

- а) продолжительность упражнений;
- б) интенсивность упражнений;

- в) продолжительность интервалов отдыха;
- г) характер умственной нагрузки;
- д) характер отдыха;
- е) число повторений упражнения.

4. Укажите, на какую систему организма человека не влияет стретчинг:

- а) сердечно-сосудистая;
- б) нервная;
- в) костная;
- г) выделительная;
- д) нервно-мышечная.

5. Укажите главное значение стретчинга:

- а) ускорить выполнение физических упражнений;
- б) увеличить физиологический поперечник мышц;
- в) удлинить мышечные волокна путем растягивания;
- г) увеличить количество красных мышечных волокон.

Ключи для тестов:

1 – б; 2 – г; 3 – г; 4 – г; 5 – в.

Литература:

1. Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик. - Советский спорт, 1991. – 77с.
2. Кувшинникова А.Л. Осанка, что надо / А.Л. Кувшинникова // Здоровье. – 2000. - № 7. – С. 20-21.
3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : Учебное пособие /Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: 2002. – 384 с
4. Передернина Я. Стретчинг. Самоучитель. 70 упражнений для растяжки Малаховка, 2007. – 174 с.
5. Фан Ч. Стретчинг для здоровья суставов. – М.: 2004. – 64 с.
6. Цацулин П. Растяжка расслаблением. – Астрель: 2010. – 144 с.
7. Шнак Г. Растяжки на каждый день: красота и здоровье за 7 х 7 секунд. – СПб: 2003. – 89 с.

Тема 9: ЛОВКОСТЬ. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ И КОНТРОЛЯ

Оснащение: компьютер, мультимедийный проектор.

Пояснительная записка: Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате занятий физическими упражнениями, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях. Методико-практическое занятие «Ловкость. Методика воспитания и контроля» предусматривает теоретическое освоение студентами основных характеристик физического качества «ловкость» с

дальнейшим закреплением и совершенствованием его в процессе многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной, а также в будущей профессиональной деятельности.

Цель занятия для студентов: овладеть методикой развития физического качества «Ловкость».

Базовая информация: знания, полученные на занятиях в 9-11 классах по физической культуре и ОБЖ, при изучении основных физических качеств на методико-практических и лекционных занятиях по физической культуре в вузе на 1-2 курсах.

Формируемые понятия: физическое качество ловкость, двигательные навыки, двигательный опыт, координационные способности, координационно-сложные движения, мышечно-суставная чувствительность, двигательные реакции.

План:

1. Общая характеристика физического качества «ловкость».
2. Физиологическая характеристика ловкости.
3. Виды ловкости.
4. Методики воспитания качества «ловкость».
5. Возрастные особенности развития ловкости.
6. Методы оценки координационных способностей человека.

Специалисты, изучающие тему: Кучкин С.Н., Ильинич В.И., Матвеев Л.П., Зациорский В.М., Бернштейн Н.А., Волков Н.И., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.

Контроль знаний: собеседование на зачетном занятии; тестовый опрос.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение физического качества «ловкость».
2. Дайте характеристику координационных способностей как важнейшего фактора проявления ловкости.
3. Охарактеризуйте ловкость с физиологической точки зрения.
4. Какие физиологические механизмы лежат в основе развития координационных способностей.
5. Назовите виды ловкости.
6. Какова методика воспитания ловкости.
7. Назовите задачи, которые должны решаться при тестировании ловкости.

8. Охарактеризуйте возрастные особенности развития ловкости.
9. Какие методы изменений могут быть использованы для оценки различных показателей ловкости?
10. Опишите самые простые тесты для оценки показателей ловкости.

Контрольные тесты:

1. Ловкость – это способность человека:

- а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени;
- б) постепенно овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью;
- в) быстро овладеть техникой циклических движений;
- г) быстро овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью.

2. Что учитывается при оценке ловкости (укажите 3 правильных ответа):

- а) интеллектуальная сложность двигательной задачи;
- б) координационная сложность двигательной задачи;
- в) время восстановления после выполнения двигательной задачи;
- г) точность выполнения движения;
- д) время выполнения движения.

3. Физиологические и психофизические основы ловкости (укажите 3 правильных ответа):

- а) адекватное восприятие временных параметров;
- б) запас двигательных навыков;
- в) суммарное количество выполненных движений;
- г) быстрота и точность двигательных реакций;
- д) запас условных и безусловных рефлексов;
- е) полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки.

4. Методами измерения координационных способностей являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) хронометрия;
- б) вестибулометрия;
- в) хронология;
- г) энцефалография;
- д) электромиография.

5. Виды ловкости (укажите 3 правильных ответа):

- а) телесная;
- б) условная;
- в) сочетание телесной и предметной;
- г) сочетание телесной и условной;
- д) предметная;
- е) относительная.

Ключи для тестов:

1 - г; 2 - б, г, д; 3 - б, г, е; 4 - а, б, д; 5 - а, в, д.

Литература:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 3-е изд. 1991. – 288с.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. 2000. - 503 с.
3. Голомазов С. В. Кинезиология точностных движений человека : [монография] / С. В. Голомазов. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970. – 199с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
6. Кучкин С.Н. Характеристика двигательных качеств: Учебно-практическое пособие для дистантной формы /С.Н Кучкин, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2002.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: издательство «Лань», 2003. – 160с.
8. Сергиенко Л. П. Структура двигательных способностей человека / Л. П. Сергиенко // Педагогічні проблеми технічної і гуманітарної освіти : зб. наук. праць. – Миколаїв : УДМУ, 2001. – Вип. 2. – С. 53–72.
9. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ , 2006. – 352 с., илл.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.

Тема 10: ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ. ВОДОЛЕЧЕНИЕ

Оснащение: компьютер, мультимедийный проектор.

Пояснительная записка:

Теоретические знания об использовании природного фактора – воды, необходимы для сохранения и восстановления здоровья. Это в свою очередь будет способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях. Методико-практическое занятие «Знакомство с оздоровительной системой закаливания и водолечения С.Кнейппа» предусматривает теоретическое освоение студентами основных методов использования водных процедур, как средства закаливания и водолечения и применения полученных знаний в будущей профессиональной деятельности.

Цель занятия для студентов: овладеть основами методики закаливания и водолечения по системе С. Кнейппа.

Базовая информация: знания, полученные на занятиях в 9-11 классах по физической культуре и ОБЖ, биологии, на занятиях в вузе по анатомии, физиологии, при изучении основных физических качеств на методико-практических и лекционных занятиях по физической культуре в вузе на 1-2 курсах.

Интеграция с другими кафедрами: анатомии человека, нормальной физиологии, общей гигиены и экологии, физической реабилитации и спортивной медицины с курсом восстановительной медицины, физиотерапии, ЛФК и спортивной медицины.

Формируемые понятия: средства и методы закаливания и водолечения, профилактика заболеваний, сохранение и восстановление здоровья.

План:

1. Объективные факторы применения нетрадиционных методов лечения.
2. Исторические корни науки о водолечении – гидротерапии.
3. Система и средства закаливания С. Кнейппа.
4. Показания и противопоказания по применению системы С.Кнейппа.
5. Методика применения системы закаливания.
6. Водолечение.
7. Средства водолечения.

Специалисты, изучающие тему: С. Кнейпп, И.П. Павлов, И.К. Тарханов, Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.

Контроль знаний: Контроль усвоения содержания занятия осуществляется в рамках зачётного собеседования по специально разработанным контрольным вопросам и тестам.

Контрольные вопросы:

1. Кто из выдающихся людей уделял серьезное внимание применению воды как средства закаливания?
2. На какие два вида воздействия воды на организм человека подразделяется система С.Кнейппа?
3. Дайте определение понятию «закаливание».
4. Какие средства закаливания предлагает С.Кнейпп?
5. Охарактеризовать методику применения системы закаливания С.Кнейппа.
6. На чем основана система водолечения С.Кнейппа.
7. Назвать основные средства водолечения.

8. Назвать современные средства закаливания.

Контрольные тесты:

1. Средства закаливания по С. Кнейпу (укажите 3 правильных ответа):

- а) прикладывание льда;
- б) хождение по мокрой траве;
- в) контрастные погружения;
- г) хождение по углям;
- д) хождение по выпавшему снегу;
- е) хождение по воде;
- ж) прохладные компрессы.

2. Противопоказания системы С. Кнейппа (укажите 3 правильных ответа):

- а) зимнее начало закаливания;
- б) применение талой воды;
- в) применение холодной воды утром;
- г) применение холодной воды перед сном;
- д) резкое снижение температуры воды;
- е) озноб.

3. На каких свойствах воды основано водолечение по С. Кнейппу (укажите 3 правильных ответа):

- а) увлажнять;
- б) растворять;
- в) охлаждать;
- г) удалять;
- д) укреплять.

4. Закаливание – это повышение:

- а) резистентности организма посредством применения биологически активных добавок;
- б) устойчивости организма к психологическим воздействиям;
- в) сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;
- г) сопротивляемости организма к утомлению.

Ключик тестам:

1 – б д е; 2 – а г е; 3 – б г д; 4 – в.

Литература:

1. Кнейпп, Себастьян. Мое водолечение. Домашняя аптека: Пер. с немец. –К.; МП «Лілея». 1993. -224с.: илл.
2. Себастьян Кнейпп. Мое водолечение. Издание для досуга. Под редакцией Е.В.Соколовой. Владимирская книжная типография Министерства печати и информации России.1992 – 336с.: илл.

Тема 11: ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ. АУТОТРЕНИНГ

Оснащение: компьютер, мультимедийный проектор.

Пояснительная записка: в связи с тем, что в основе метода самовнушения лежит принцип тренировки нервных процессов возбуждения и торможения, приводящей к активации и повышению способности саморегуляции личности, аутогенная тренировка (АТ) представляется особенно ценной методикой укрепления нервной системы любого человека, психологическое и психотерапевтическое значение ее неоспоримо.

Цель занятия для студентов: овладеть основами методики психологической саморегуляции и аутогенной тренировки.

Базовая информация: знания, полученные на занятиях в 9-11 классах по физической культуре и ОБЖ, при изучении основных физических качеств на методико-практических и лекционных занятиях по физической культуре в вузе на 1-3 курсах.

Формируемые понятия: «самовнушение», «психологическая саморегуляция», «низшая аутогенная тренировка».

План:

- 1. Понятие «Аутотренинг».**
- 2. Механизм воздействия.**
- 3. Классификация самовнушения.**
- 4. Аутогенная тренировка.**
- 5. Условия и правила освоения АТ.**
- 6. Медицинские показания и противопоказания.**

Специалисты, изучающие тему: В.М. Бехтерев, И.Г. Шульц, Э. Джекобсон, А.С Ромен, Э. Куз, А.А. Ухтомский, И.М Сеченов, Г.С. Белов, А.М. Свядощ.

Контроль знаний: собеседование на зачетном занятии; тестовый опрос.

Контрольные вопросы:

1. Понятие психологической саморегуляции.
2. Основные направления психологической саморегуляции.
3. Понятие аутогенной тренировки.
4. Механизм воздействия АТ на организм человека.
5. Классификация самовнушения.
6. Правила освоения АТ.

7. Назовите показания и противопоказания к применению АТ.

Контрольные тесты:

1. Аутогенная тренировка – это:

- а) система применяемых человеком безусловных рефлексов;
- б) система реагирования человеком на основе условных рефлексов;
- в) система сознательно применяемых человеком психологических приемов;
- г) система сознательно применяемых человеком физических упражнений.

2. Основополагающими методами психологической саморегуляции являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) мышечная релаксация по Э. Джекобсону;
- б) аутогенная тренировка И.А. Бергмана;
- в) медитация;
- г) мышечная релаксация по Э. Ларсону;
- д) аутогенная тренировка И.Г. Шульца;
- е) медитационная гимнастика.

3. Цель низшей аутогенной тренировки:

- а) овладеть определенными упражнениями для управления работой внутренних органов, добиться положительного психологического настроя и мышечного расслабления;
- б) овладеть определенной техникой физических упражнений для управления телом в пространстве, добиться положительного настроя на предстоящую деятельность;
- в) овладеть определенными упражнениями для управления работой различных мышечных групп, понять индивидуальные особенности своей психики.

4. Аутогенная тренировка включает стандартных упражнений:

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 7;

5. Применение аутогенной тренировки рекомендуется при заболеваниях (укажите 3 правильных ответа):

- а) повышенное артериальное давление;
- б) пониженное артериальное давление;
- в) заболевания ЖКТ в стадии обострения;
- г) бронхиальная астма;
- д) нарушение периферического кровообращения;
- е) тяжелые психические расстройства.

Ключи для тестов:

1 - в; 2 - а, в, д; 3 - а; 4 - б, в; е; 5 - а, г, д.

Литература:

1. Александров А. А. Аутотренинг.- Издательство: Питер, 2011. - 240 с.
2. Васютин А. М. Всемогущий разум или простые техники саморегуляции психики. – Издательство: Самиздат, 2009.- 237 с.
3. Горшкова О. Как избавиться от стресса и сберечь нервы. - Издательство: Слово, 2010. – 64 с.
4. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции, 2006.- 44 с.
5. Кермани Кей. Аутогенная тренировка. - Издательство: Эксмо Год, 2005. – 192 с.

Тема 12: ОБЗОР ОСНОВНЫХ МЕТОДИК СОВРЕМЕННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ

Оснащение: компьютер, мультимедийный проектор.

Пояснительная записка

Проблема поддержания оптимального уровня физических кондиций учащейся и студенческой молодежи, а, следовательно, и их здоровья становится все более актуальной. За последние годы среди всего населения существенно возрос уровень гиподинамии, что является одной из причин снижения показателей здоровья. Сокращение объемов применения оздоровительных и закаливающих методик, замена их в ряде случаев на медикаментозное лечение, также не способствует укреплению здоровья.

Методико-практическое занятие «Обзор основных современных двигательных и оздоровительных систем» предусматривает освоение студентами основных методов использования традиционных и нетрадиционных средств оздоровления на занятиях физической культурой и самостоятельных занятиях во внеучебное время.

Предложены методы использования средств оздоровления в занятиях со студентами. Показаны современные технологии, приведены рекомендации по использованию, обозначены показания и противопоказания, с целью обеспечения будущих специалистов необходимыми знаниями, умениями и навыками, которые потребуются в практической деятельности.

Целевая установка для студентов: овладеть методами и средствами оздоровления с использованием современных двигательных и оздоровительных методик.

Базовая информация: знания, полученные на 1-3 курсах по дисциплинам «Нормальная физиология», «Общая гигиена и экология», «Фармакология», «Общая анатомия», при изучении основных физических качеств на методико-практических и лекционных занятиях по физической культуре в вузе на 1-2 курсах.

Интеграция с другими кафедрами: нормальная физиология, общая гигиена и экология, медицинская реабилитация и спортивная медицина с курсом медицинской реабилитации, ЛФК, спортивной медицины, физиотерапии ФУВ.

Формируемые понятия: контроль усвоения содержания занятия осуществляется в рамках зачётного собеседования по специально разработанным контрольным вопросам и тестам.

План:

1. Введение.
2. Двигательные оздоровительные системы.
 - Оздоровительная система Амосова Н.М.
 - Вибрационная гимнастика Микулина А.А.
 - Оздоровительная система Купера К.А.
3. Системы дыхательных гимнастик.
 - Дыхание «Боди -флекс».
 - Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.
 - Волевая дыхательная гимнастика Бутейко К.С.
 - Дыхательная гимнастика «Хатха - йога».
4. Различные виды массажа.
5. Оздоровительные системы, направленные на профилактику нарушений психо-эмоционального состояния.
 - Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика.
 - Функциональная музыка.
6. Аэрозольтерапия и фитотерапия.
7. Искусственное ультрафиолетовое облучение.

Специалисты, изучающие тему: Щетинин М. Н, Габбазова А.Я, Путкисто М., Лавров Н. Н., Алтухов С.А.

Контроль знаний: контроль усвоения содержания занятия осуществляется в рамках зачётного собеседования по специально разработанным контрольным вопросам и тестам.

Контрольные вопросы:

1. Какие авторы используют в своих двигательных методиках суставную гимнастику?
2. Показания к применению дыхательных гимнастик?
3. Назовите основные виды массажа?
4. Какие нетрадиционные методы можно использовать для профилактики психо-эмоциональных нарушений.

5. Какое оздоровительное воздействие на организм человека оказывает ультрафиолетовое облучение.

Контрольные тесты:

1. Какова интенсивность упражнений при явных поражениях суставов:

- а) 20 упражнений;
- б) 50-100 упражнений;
- в) 200-500 упражнений;
- г) 600-800 упражнений.

2. Какие виды упражнений должен выполнять человек по системе А.А.Микулина (3 правильных варианта)?

- а) 10 упражнений дыхательной гимнастики в постели;
- б) ходьба по мокрым камням;
- в) силовая тренировка;
- г) гимнастика с гантелями;
- д) виброгимнастика;
- е) повторное пробегание коротких отрезков.

3. Каковы три основные потребности человека по К.Куперу (3 правильных варианта)?

- а) полноценный сон;
- б) рациональное питание;
- в) закаливание;
- г) эмоциональная гармония;
- д) аэробные физические нагрузки.

4. Какое количество ступеней необходимо последовательно выполнить при тренировке диафрагмального дыхания «Боди-флекс»?

- а) две;
- б) три;
- в) четыре;
- г) пять;
- д) шесть.

5. Что такое фитотерапия?

- а) лечебный метод, при котором лекарственные средства поступают в организм ингаляционным путём;
- б) метод использования активных биологических веществ растений для профилактики и лечения заболеваний;
- в) метод профилактики, при котором растительные лекарственные средства поступают в организм в виде инъекций.

6. Каковы функции лидирующей музыки?

- а) ускоряет процессы восстановления, переключает внимание к последующим действиям;
- б) поднимает настроение, снимает чувство усталости, разгружает нервную систему;

в) возбуждает двигательную активность, подводит организм к физическим нагрузкам;

г) замедляет процессы развития утомления, повышает работоспособность.

Ключи к тестам:

1 – в; 2 – а,г,д; 3 – б,г,д; 4 – г; 5 – б; 6 – г.

Рекомендуемая литература:

1. Алтухов С.А. «Открытие Доктора Бутейко».- М.: Феникс. – 2004.
2. Габбазова А.Я. Оздоровительная физическая культура: Методические указания для студентов специальной медицинской группы/ Ульяновск: 2002.
3. Геше Майкл Роуч Тибетская книга йоги Издательство: Открытый мир, 2006
4. Карни Л. В. «Цигун» Изд: Будущее Земли, 2004 г.
5. Лавров Н. Н. Дыхание по Стрельниковой. – Ростов-на-Дону. – Феникс. – 2003.
6. Идеальная фигура «Шейпинг» Изд: АСТ, Сталкер, 2007 г.
7. Мария Путкисто «Стретчинг. Метод глубокой растяжки» Изд: София, 2004
8. Сюй Минтан, Тамара Мартынова Чжун Юань цигун.(I ступень) К: «София», Да-Ю, 2007.
9. Шенк М. «Активный стретчинг» Изд: Фаир, 2008 г. 2.
10. <http://meteopathy.ru/meteokniga/pyat-kitov-aerobiki-ot-kenneta-kupera/>